

自分の〈こころ〉との新しいつきあい方： マインドフルネスとは何か

A new way for interacting with own “mind”: what is Mindfulness

武藤 崇¹

Takashi MUTO

1. マインドフルネスとは何か

マインドフルネスとは、パリー語の「サティ」という語の英訳であり、もともとは「こころにとどめておく、覚えておく、思い出す」という意味をであった。近年の認知／行動療法において、マインドフルネスの定義は「ある特定の方法で自分の体験に対して注意を向けること：意図的に、いまこの瞬間に、判断することなく」（Kabat-Zinn, 1994, p.4）というものが一般的である。

特に、認知／行動療法の文脈では、思考や感情の「内容」変容を促す手続きから、それらの「文脈」変容を促す手続きへの移行に対して、鍵概念となる用語と考えられている。なぜなら、このような「文脈」変更手続きは、思考、感情と「自己」とを分離する「距離をとる」（distancing）あるいは「脱中心化」（de-centering）という心理・行動的プロセスに対する焦点化に深い関連があり、うつ病再発を予防する効果があると言われているからである（Segal, Williams, & Teasdale, 2002）。

2. マインドフルネスのエクササイズの実際

土曜講座当日には、マインドフルネスのエクササイズとして、センタリングエクササイズと「流れに漂う葉っぱ」エクササイズの2つを実施した。

1) センタリングエクササイズ

(Eifert & Forsyth, 2005)

そのエクササイズの目的は「いま、どこにいる、なぜ、ここにいるのか」に焦点を当てることである。また、そのエクササイズ実施に要する時間は、通常約5～10分である。以下が、そのエクササイズのスクリプトである。以下のスクリプトは、予め録音しておき、それを流すこともあるが、当日は著者がその場で参加者に対して教示するスタイルを選択した。

〈スクリプト（全文）〉

① それでは始めましょう。椅子にゆったりとした姿勢で座ってください。両足はそろえて、床にしっかりとつけて、腕や脚は組まずに、両手はひざの上に置いてください。それができたら、両目を軽くつぶってください [10秒“間”をおきます]。それでは、ゆっくりと深呼吸を数回してみましょう。吸って、吐いて～、吸って、吐いて。息を吸ったり、吐いたりしているときに、自分が呼吸している音や感覚に注目してみてください [10秒“間”をおきます]。

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

②それでは、この部屋の中に注意を向けてみましょう。部屋の中でしている音に注目してみてください [10秒“間”をおきます]。今度は、部屋の外でしている音にも注目してみてください [10秒“間”をおきます]。それでは、あなたの体が椅子に触れている部分に注意を向けてみましょう。どんな感じがしますか? [10秒“間”をおきます] それでは次に、身体が接している部分それ自体に注意を向けてください [10秒“間”をおきます]。今度は、あなたの手が自分のひざに触れているところに注意を向けてみましょう。それは、足の裏はどんな感じがしますか? [10秒“間”をおきます] 他の身体の部分はどうな感じがしますか? 何か感じたら、それに注意を向けて、それがあることを味わってみてください [10秒“間”をおきます]。また、それは、時間を追うごとに少しずつどのように変わっていきますか? 変えようとしなくてよいですよ [10秒“間”をおきます]。

③それでは、部屋の中に注意を向けてみましょう。この部屋に、あなたと私がいることが感じられますか? では、なぜ私たちは、ここにいるのでしょうか? [10秒“間”をおきます] その質問に不思議な感じがしたら、それにも注意を向けて、この部屋全体の感じを味わってみてください。あなたと私がここにいることの価値に気づいてみてください [10秒“間”をおきます]。あなたが怖れていることを一緒にすることはできますか? 疑い、恐怖、心配なんかがあったら、それにも注目してみてください。それに注意を向けることができましたか、それがあることに気づけましたか、それを感じるスペースを用意できましたか? [10秒“間”をおきます] それを追い出そうしたり、変えようとしたりする必要はありません [10秒“間”をおきます]。それでは、少しの間「あなたの大切にしていること」や「これからのこと」と一緒にいることはできますか? あなたは、なぜ、ここにいるのですか? あなたは、どこへ行きたいですか? どうしたいですか? [10秒“間”をおきます]

④それでは、適当なところで、考えることを

止めて、あなたのまわりにある音などに注意をだんだんと広げていってみてください [10秒“間”をおきます]。「いま、この瞬間」そして「いま、これから」に注意を向けるようにして、ゆっくりと目を開けてください。

2) 「流れに漂う葉っぱ」エクササイズ

(Hayes & Smith, 2005を一部変更)

同様に、当日、本エクササイズも実施した。その目的は、自分のマインドと「距離をとる」という感覚を養うことである。また、そのエクササイズ実施に要する時間は、通常約15分である。以下がそのスクリプトである。

(スクリプト (全文))

①まず、ゆっくりと目を閉じてください。次に、澄み切った、ゆったりとした川の流れを想像してください。川は、岩の上や木の周りを流れ、山を下って谷あいを進みます。時折、大きな葉っぱが流れに落ち、そのまま水面を漂っていきます。暖かい晴れた日に、あなたはその傍らに腰を下ろして、葉っぱが流れゆくのを眺めています。 [10秒“間”をおきます]

②それでは、自分の考えや思いに意識を向けてください。頭に思い浮かんだ考えや思いは、それぞれ1枚の葉っぱにのって、流れていきます。ことばで考えが浮かんだなら、そのことばを葉っぱにのせましょう。もし、絵で考えたなら、葉っぱにその絵をのせましょう。ここでの目的は、あなたが流れの傍らに居ること、そして、葉っぱを流れ続けさせることです。流れを速くしたり、遅くしたりしないでください。葉っぱの上へのせたものを変えようとしなくてください。もし、葉っぱが消えたり、意識がどこかよそにいったり、あなたが川に入ったり、葉っぱと一緒に流れていることに気づいたら、一度中断して、何が起こったのかを観察しましょう。何が起こったかを整理して、もう一度、流れの傍らに戻ってこころに浮かぶ考えを観察し、それらを一つずつ葉っぱにのせて、流れさせましょう。 [5分“間”をおきます]

③あなたが、考えに飲み込まれてしまうまで、どのくらい続けることができましたか? 流れ

ていたものが止まったり、意識がどこかよそに行ってしまったか？ もし、そうなってしまったら、最初に戻って、ゆったりとした川の流れを想像して、もう一度、同じことを試してみてください。[5分“間”をおきます]

④それでは、区切りの良いところで、ゆっくりと目を開けてください。いかがでしたか？ 最初からうまくいかなくても全く問題ありません。だんだんとうまくできるようになります。ただし、繰り返し練習してみてください。

3. 文献

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's*

treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Whenever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.